



**Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение муниципального  
образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 115»**



**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РАЦИОНАЛЬНОМ  
ПИТАНИИ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ДЕТСКОЙ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**(в рамках реализации программы  
«Разговор о правильном питании»)**

(Методическая разработка)

Автор: Крутчинская Жанна Евгеньевна,  
воспитатель

2023

## Содержание

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1.   | Описание системы работы по реализации части программы «Разговор о правильном питании» с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет)..... | 3  |
| 1.1. | Цель и задачи работы по программе .....   | 3  |
| 1.2. | Планирование реализации содержания части программы «Разговор о правильном питании» .....  | 6  |
| 1.3. | Основные формы и направления педагогической работы при реализации программы в работе с воспитанниками .....                                 | 14 |
| 1.4. | Содержание мероприятия. Сценарий досуга в подготовительной к школе группе .....   | 15 |
| 2.   | Описание методики реализации программы .....  | 21 |
| 3.   | Участие родителей в реализации конкурсной работы .....  | 22 |
| 4.   | Оценка эффективности конкурсной работы .....  | 23 |
| 5.   | Информационные источники, используемые при подготовке конкурсной работы .....   | 24 |
| 6.   | Приложения .....  | 25 |

## **1. Описание системы работы по реализации первой части программы «Разговор о правильном питании» с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

В подготовительной к школе группе мы используем первую часть программы «Разговор о правильном питании».

«Все не от питания, а от воспитания» - писала известная поэтесса Юна Мориц. У специалистов по питанию другая точка зрения: чтобы ребенку хватило сил освоить содержание современного дошкольного образования, он должен хорошо и правильно питаться.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем; нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Под правильно сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным и физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

Интенсивный рост и развитие детей дошкольного возраста обуславливают их относительно большую, по сравнению со взрослым человеком, потребность во всех пищевых веществах. При этом, чем моложе ребёнок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела.

Мы – педагоги полностью соглашаемся с вышесказанным, но в тоже время считаем, что питание нельзя отделить от воспитания.

### **1.1.Цели и задачи работы по программе**

**Целью** организации работы по программе «Разговор о правильном питании» является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание старшими дошкольниками важности правильного питания может

стать эффективным способом профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

**Основными образовательными задачами** реализации первой части программы «Разговор о правильном питании» являются:

- формирование представлений о необходимости правильного питания;
- формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны человеку каждый день;
- обучение выбору самых полезных продуктов;
- знакомство с нормами соблюдения режима дня школьника;
- формирование представлений об основных принципах гигиены питания;
- знакомство с правильным режимом питания;
- формирование представлений о завтраке, обеде, полднике и ужине как обязательных компонентах ежедневного меню;
- знакомство с различными вариантами завтрака, обеда, полдника и ужина;
- развитие представлений о значении молока и молочных продуктов;
- знакомство детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- знакомство детей со значением жидкости для организма человека и ценностью разнообразных напитков;
- знакомство с высококалорийными продуктами питания;
- формирование представлений о важности физического развития организма человека и необходимости занятий различными видами спорта;
- знакомство с разнообразием фруктов, ягод, овощей и их полезными свойствами;
- расширение представлений у воспитанников о полезных блюдах для праздничного стола.

Основные **воспитательные задачи** реализации первого модуля программы включают в себя:

- привитие воспитанникам стремления соблюдать правильный режим питания;
- воспитание культуры поведения за столом;
- формирование навыков личной гигиены и гигиены питания;
- привитие чувства уважения к труду людей, которые работают в сфере питания.

Одним из воспитательных и образовательных ресурсов реализации программы «Разговор о правильном питании» является детская художественная литература.

Жизнь человечества в XXI веке, по мнению ученых, в решающей мере зависит "от сферы образования, от направленности и результативности обучения и воспитания подрастающих поколений, от их интеллектуальных, нравственных качеств".

Дошкольное детство как период в человеческой жизни играет исключительную роль в формировании того, каким станет не только каждый отдельный человек, но и все человечество, мир в целом. Заложенные в дошкольном детстве образовательные, мировоззренческие, нравственные, культурные и физические приоритеты определяют жизненный путь поколений, воздействуют на состояние всей цивилизации.

Сейчас необходимо как можно больше внимания уделять становлению внутреннего мира ребенка, воспитанию в нем созидательного начала. Ценностью особого рода в этом деле является чтение, так как в процессе чтения, в процессе общения с книгой человек не только познает прошлое, настоящее и будущее мира, но и это главное, учиться думать, анализировать, развивается творчески; таким образом формируется нравственная и культурная основа его личности.

«Страна с не читающим населением – это страна отверточных технологий, страна – поставщик сырьевых ресурсов и дешевой рабочей силы». (*«К соотечественникам! Обращение Всероссийского Конгресса в поддержку Чтения» (проект). 7 сентября 2001 г. Москва*). Не читая, человек не развивается, не совершенствует свой интеллект, память, внимание, воображение, не усваивает и не использует опыт предшественников, не учится думать, анализировать, сопоставлять, делать выводы. Чтение развивает душу человека, учит его сострадать, быть милосердным, чувствовать чужую боль и радоваться чужому успеху.

Л.С. Выготскому принадлежат слова: «Открыть перед ребенком мир словесного искусства». Он отмечал "...задача дошкольного образования состоит в том, чтобы ввести ребенка в мир словесного искусства, открыть ему этот удивительный мир, воспитать чувство слова, вызвать любовь и тягу к книге..."

Сделать ребенка грамотным читателем в дошкольном детстве вовсе не означает научить его читать, заставлять его анализировать прочитанное по всем канонам филологической науки. Чтобы воспитать читателя в ребенке, прежде всего, необходимо воспитывать в нем активное тяготение к постоянному общению с книгой, поддерживать и развивать впечатлительность, эмоциональную отзывчивость, способность получить удовольствие, радость от встреч с книгой.

Существует множество произведений для детей о продуктах питания их пользе или вреде, о культурно-гигиенических навыках, о посуде и процессе приготовления пищи. Это прежде всего русские народные сказки, рассказы, сказки зарубежных писателей,

стихотворения, пословицы, поговорки, прибаутки. При помощи этих произведений детей проще научить правильно питаться, следить за культурой и гигиеной питания, вести здоровый образ жизни.

### 1.2. Планирование реализации содержания части программы «Разговор о правильном питании»

Тематическое планирование использования литературных произведений по реализации задач части программы «Разговор о правильном питании» составлено с учётом возрастных особенностей воспитанников 6-7 лет, основных видов детской деятельности, интеллектуальных и творческих возможностей детей, их интереса, и в соответствии с региональными особенностями Краснодарского края.

#### Календарно- тематический план

| Тема программы  | Виды детской деятельности            | Содержание  | Сроки                    |
|---|--------------------------------------|---|--------------------------|
| <b>ТЕМА 1</b><br><b>Если хочешь быть здоров</b><br>Цель: выяснить круг представлений детей о здоровом образе жизни. | Восприятие художественной литературы | «Приключения Незнайки и его друзей» Н.Носова (отрывки); С. Афонькина «Как стать сильным? », «Зачем делать зарядку?»   | 1-2<br>неделя<br>октября |
|   | Коммуникативная                      | Беседа по иллюстрациям «Что такое хорошо, и что такое плохо?» В. Маяковского; Решение проблемной ситуации «Зачем нужны прививки?», обсуждение стихотворений С. Михалкова «Прививка», Тридцать шесть и пять» |                          |
|   | Игровая                              | Сюжетно- ролевая игра «Мы с Тамарой санитары» А.Барто; Игра- драматизация по стихотворению А.Барто «Девочка чумазая»; Театрализованная игра   |                          |
|   | Познавательно-исследовательская      | Работа с энциклопедией «Здоровье»   |                          |
|   | Художественно-творческая             | Рисование иллюстраций к произведению «Мойдодыр» К.И Чуковского  |                          |
|   | Двигательная                         | Физкультминутка «Зарядка» А. Барто  |                          |
| <b>ТЕМА 2</b><br><b>Самые полезные продукты</b><br>Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее          | Восприятие художественной литературы | Заучивание стихотворения Ю.Тувим «Овощи»; Отгадывание загадок об овощах и фруктах   | 3-4<br>неделя<br>октября |
|   | Коммуникативная                      | Моделирование ситуации «Витамины- это...» (Н.Кончаловская, «Про овощи»);  |                          |

|   |                                      |  |                         |
|---|--------------------------------------|--|-------------------------|
| <p>полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.</p>   |                                      | Решение проблемной ситуации «Хочу- не хочу» (С.Михалков, «Про девочку, которая плохо кушала».  |                         |
|   | Игровая                              | Сюжетно-ролевая игра «Кафе»; Игра знатоков «Что? Где? Когда? По стихотворению И.Галиева «Витаминные буквы».  |                         |
|   | Познавательно-исследовательская      | Работа с энциклопедиями «О вкусной и здоровой пище»; Серия книг «Маленький повар   |                         |
|   | Художественно-творческая             | Выставка рисунков «Витамины на столе» по стихотворению С.Михалкова «Настоящие друзья»  |                         |
|   | Двигательная                         | Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»   |                         |
| <p><b>ТЕМА 3</b><br/><b>Удивительные превращения пирожка</b><br/>Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.</p> | Восприятие художественной литературы | Чтение «Зубная щетка», В.Коростылева; Заучивание стихотворения «Мыло», Я.Аким;   | 1-2<br>неделя<br>ноября |
|   | Коммуникативная                      | Решение проблемных ситуаций: по стихотворению Ю. Тувим «Письмо к детям по одному очень важному вопросу» в переводе С. Михалкова.<br>- «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалкова |                         |
|   | Игровая                              | Дидактическая игра «Что болит?» (И.Демьянов «Замарашка», Сюжетно- ролевая игра «Семья» (Э. Лагзынь «Куклу кормили?», С. Капутикян «Кто скорее допьет?»)                                |                         |
|   | Познавательно-исследовательская      | А.Поляк «Детям про гигиену. В погоне за вредными микробами» Тест- игра «Назови продукты от А до Я»   |                         |
|   | Художественно-творческая             | Изготовление книги полезных привычек (Э. Мошковская «Уши», «Нос умойся», Р.Куликова «Мыло»   |                         |
|   | Двигательная                         | Утренняя гимнастика «Продукты питания» Э. Лагзынь  |                         |
| <p><b>ТЕМА 4</b><br/><b>Кто жить умеет по часам</b><br/>Цель: сформировать у школьников</p>   | Восприятие художественной литературы | «Что показывают стрелки» В. Степанов;<br>«На прогулку» А.Барто;<br>Конкурс пословиц и поговорок о времени: Делу время, потехе час.   | 3-4<br>неделя<br>ноября |

|  |                                      |   |                          |
|--|--------------------------------------|---|--------------------------|
| представление о значении режима дня и важности его соблюдения.   |                                      | Всему свое время и др.)   |                          |
|  | Коммуникативная                      | Моделирование проблемной ситуации по стихотворению С.Маршак «Вот какой рассеянный»;<br>Беседа по иллюстрациям к стихотворению М. Грозовского «Распорядок дня»                       |                          |
|  | Игровая                              | Дидактическая игра «Мой день (Э. Мошковская «Песенка моих часов»)   |                          |
|  | Познавательно-исследовательская      | Решение проблемной ситуации «Для чего нужен режим дня?» (С.Маршак «Не опоздай!», «Рано в кровать», О.Дриз «Тихий час»   |                          |
|  | Художественно-творческая             | Изготовление книжки- малышки для детей младшей группы «Распорядок дня» М. Грозовского   |                          |
|  | Двигательная                         | Физкультминутка по стихотворению А.Барто «На прогулку»  |                          |
| <b>ТЕМА 5</b><br><b>Вместе весело гулять</b><br>Цель: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе. | Восприятие художественной литературы | Чтение рассказов Н.Коростылева «Ласковое солнце», «Свежий ветер», А. Иванова «Как Хома зимой купался»   | 1-2<br>неделя<br>декабря |
|  | Коммуникативная                      | Беседа по произведению «Как стать сильным?», «Зачем делать зарядку?»;<br>Дидактическая игра «Отгадайка» (Загадки о спорте)  |                          |
|  | Игровая                              | Сюжетно- ролевая игра «Поликлиника» (С.Афонькин «Как победить простуду?», «Откуда берется болезнь?») Иgra- путешествие в страну Игрляндию (И.Янычарский «Приключени Мишки-Ушастика) |                          |
|  | Познавательно-исследовательская      | Знакомство с народными приметами;<br>Решение проблемной ситуации: «Всегда ли можно ходить босиком?» по рассказу Н. Коростылева «Босиком»  |                          |
|  | Художественно-творческая             | Рисование иллюстраций к стихотворению А.Барто «Зарядка»   |                          |
|  | Двигательная                         | Утренняя гимнастика по стихотворению З.Александровой  |                          |



|   |                                      |  |                   |
|---|--------------------------------------|--|-------------------|
|   |                                      | «Лыжная прогулка»  |                   |
| <b>ТЕМА 6</b><br><b>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной</b><br>Цель: формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака. | Восприятие художественной литературы | «Мишкина каша» Н.Носов;<br>«Каша» И. Токмакова;<br>«Рецепт на ужин» К.Кононович  | 3 неделя декабря  |
|   | Коммуникативная                      | Моделирование проблемной ситуации «Как сварить кашу из топора?» (русская народная сказка «Каша из топора»)   |                   |
|   | Игровая                              | Игра- драматизация по стихотворению Э.Мошковской «Маша и каша»;<br>Конкурс «Веселые поварята»  |                   |
|   | Познавательно-исследовательская      | Детско- родительский исследовательский проект «Из чего готовят кашу?» («Рецепт манной каши» И.Коньков)<br>Создание книги рецептов с иллюстрациями «Каша»   |                   |
|   | Художественно-творческая             | Аппликация из природного материала «Горшочек каши» по мотивам сказки Братьев Гримм   |                   |
|   | Двигательная                         | Игра- эстафета «Варим кашу»  |                   |
| <b>ТЕМА 7</b><br><b>Плох обед, если хлеба нет</b><br>Цель: формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.   | Восприятие художественной литературы | Дацкевич В. «От зерна до карая»<br>Благинина Е. «Песенка о колоске»<br>Литературная сказка А.Ремизова «Хлебный голос»;<br>Емельянова Е. «Расскажите детям о хлебе»;<br>«Голая картошка», «Винегрет и борщ» Тим Собакин | 3-4 неделя января |
|   | Коммуникативная                      | Беседа по «Притче о хлебе» К. Филатова<br>Моделирование проблемной ситуации «Берегите хлеб!» по мотивам сказки Г.Х. Андерсена "Девочка, которая наступила на хлеб"   |                   |
|   | Игровая                              | Игра “Угадай-ка” (загадки о блюдах: лапша, картошка, борщ, котлета)<br>Игра- театрализация по сказке Т. Домаренок «Как лесные зверушки хлеб испекли»   |                   |
|   | Познавательно-исследовательская      | Исследовательский проект «Откуда хлеб пришел?» («Легкий хлеб» - белорусская сказка, «Хлебороб», «Колосок» - украинская народная сказка   |                   |

|   |                                      |  |                          |
|---|--------------------------------------|--|--------------------------|
|   |                                      | Пришвин М. «Лисичкин хлеб»<br>Паустовский К. «Теплый хлеб»<br>«Легенда о том, как появился хлеб или сказка о волшебном зернышке»);   |                          |
|   | Художественно-творческая             | Книга рецептов своими руками<br>«У нас сегодня на обед»<br>(«Куриный бульон»<br>В.Драгунский, «Обед с макаронами» Л.Корчагина<br>«Голая картошка», «Винегрет и борщ» Тим Собакин   |                          |
|   | Двигательная                         | Физкультминутка «Ай да суп!»<br>И.Токмакова  |                          |
| <b>ТЕМА 8</b><br><b>Время есть булочки</b><br>Цель: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином;<br>познакомить детей со значением молока и молочных продуктов. | Восприятие художественной литературы | «Дни рождения в Простоквашино» Э. Успенский;<br>«Звериное молоко», русская народная сказка;<br>«Волк и семеро козлят» русская народная сказка;<br>«Чудесные пряники» Е.Усович<br>«Получаются блины» М. Лукашкина;<br>Н.Чуприна «Молоко, йогурт и кефир».<br>«»)Жатва». «Колосок»<br>«Богатырский урожай»,<br>«Буренка», В. Нестеренко (региональный компонент) | 1-2<br>неделя<br>февраля |
|   | Коммуникативная                      | Моделирование проблемной ситуации «Про лужу и булочку с изюмом» Д.Биссет   |                          |
|   | Игровая                              | Игра «Считалка для малышей»<br>В.Левин.<br>Подбери рифму: «Пенки»<br>Э.Мошковская  |                          |
|   | Познавательно-исследовательская      | Экспериментальная деятельность<br>«Свойства молока»<br>(«О лягушке, которая попала в молоко» Л. Толстой ,<br>«Хаврошечка», «Гуси-лебеди» русские народные сказки<br>«Притча о молочке и овсяной кашке» Д. Мамин-Сибиряк).  |                          |
|   | Художественно-творческая             | Лепка из соленого теста «Три калача и одна баранка» А. Толстой   |                          |
|   | Двигательная                         | Пальчиковая гимнастика<br>«Бублики» С.Коган<br>Подвижная игра «Кто пасется на лугу?»   |                          |

|  |   |   |                          |
|--|---|---|--------------------------|
| <b>ТЕМА 9</b><br><b>Пора ужинать</b><br>Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.  | Восприятие художественной литературы                                      | «Песня домовёнка Кузьки» Р. Сэф<br>«Я вареники люблю» Ю.Мориц<br>«Яишница – отличница» П.Синявский<br>«Пудинг», А.Усачев  | 3-4<br>неделя<br>февраля |
|  | Коммуникативная   | Моделирование проблемной ситуации «Как Витю учили есть ложкой» Я. Орлова  |                          |
|  | Игровая   | «Угадай-ка» отгадывание загадок про сыр, кефир и творог.  |                          |
|  | Познавательно-исследовательская   | Исследовательский проект «Полезные продукты» («Что такое бутерброд?») А.Усачев<br>«Из чего делают масло» Е.Ульева<br>«Молоко, йогурт, кефир» Ю. Чуприна;<br>«Макароны» В.Нестеренко, (региональный компонент)   |                          |
|  | Художественно-творческая  | Рисование «Какие части растения мы употребляем в пищу» Е. Ульева;<br>Лепка «Посуда для сервировки праздничного стола»   |                          |
| Двигательная   | Русская народная игра «Пирожок»   |   |                          |
| <b>ТЕМА 10</b><br><b>Веселые старты</b><br>Цель: формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье. | Восприятие художественной литературы                                      | «Гимнастика для головастика: Сказка» Б. Заходер;<br>«Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ) Н. Марзан;<br>«Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения) М. Вайцман;<br>«Зимние забавы» Е. Алленова;<br>«В зимнем бассейне», «Лыжная прогулка» З. Александрова | 1-2<br>неделя<br>марта   |
|  | Коммуникативная   | Беседа по рассказу «Про Юру и физкультуру» В. Суслова   |                          |
|  | Игровая   | Игра- инсценировка «Весёлый турист» С. Михалкова  | 3-4<br>неделя<br>марта   |
|  | Познавательно-исследовательская   | Проект «Виды спорта» («Как я плавать научился» В. Берестов<br>«Ходули», «Мяч» В. Берестов<br>«Я футболист» В. Слонилов<br>«А вы умеете плавать?» А. Сергеев)  |                          |
| Художественно-творческая   | Рисование по сюжету стихотворения «Про Вовкину тренировку» В. Голявкина , |   |                          |

|  |  |  |                   |
|--|--|--|-------------------|
|  | Двигательная   | Утренняя гимнастика «Заяц на физзарядке» Ш. Галиев   |                   |
| <b>ТЕМА 11</b><br><b>На вкус и цвет товарищей нет</b><br>Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.                                   | Восприятие художественной литературы   | «Шоколадный поезд» Роман Сэф<br>«Сахар» Роман Сэф<br>«Что любит Мишка» В. Драгунский;<br>«Сказки об орехах и шоколаде» А. Лопатина;                          | 1-2 неделя апреля |
|  | Коммуникативная  | «Баллада о Конфете» А. Усачев.   |                   |
|  | Игровая  | Дидактическая игра «Какой на вкус?»  |                   |
|  | Познавательно-исследовательская  | Исследовательский проект «Откуда берутся соль и сахар» Е. Ульева   |                   |
|  | Художественно-творческая   | Рисование иллюстраций к рассказу «История о конфетах» А. Лопатина;<br>Совместная работа с родителями, творческая работа «Любимая конфета».                   |                   |
| Двигательная   | Расскажи стихи руками:<br>«Я учу стихотворенье<br>И тихонько ем варенье» В. Орлов. |  |                   |
| <b>ТЕМА 12</b><br><b>Как утолить жажду</b><br>Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.                     | Восприятие художественной литературы   | «Компот» А. Усачев.<br>«Пить хочется» Н. Коростелев  |                   |
|  | Коммуникативная  | Беседа – открытие «Чай пить - здоровым быть»   |                   |
|  | Игровая  | Сюжетно- ролевая игра «Завод соков», «Больница»  |                   |
|  | Познавательно-исследовательская  | Проект «Откуда к нам приехали чай, кофе и какао» Е. Ульева;<br>Опыты с водой   |                   |
|  | Художественно-творческая   | Изготовление атрибутов к сюжетно- ролевой игре «Завод соков»   |                   |
| Двигательная   | Физкультминутка «Пузатый чайник» Ю. Мориц  |  |                   |
| <b>ТЕМА 13</b><br><b>Что помогает быть сильным и ловким</b><br>Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания. | Восприятие художественной литературы   | «Про Юру и физкультуру» В. Суслов;<br>«Обжора» С. Миллиган (пер. Г. Кружкова);<br>«Как Винни Пух пошел в гости, а попал в безвыходное положение» Б. Заходер; | 3-4 неделя апреля |
|  | Коммуникативная  | Моделирование проблемной ситуации «Почему исчез обед?» В. Орлов  |                   |
|  | Игровая  | Игра- инсценировка английской песенки «Робин Бобин»;   |                   |

|   |                                      |   |                      |
|---|--------------------------------------|---|----------------------|
|   |                                      | А.А.Милн;<br>Сюжетно- ролевая игра «День рождения» Н.Чуприна.   |                      |
|   | Познавательно-исследовательская      | Детско- родительский проект «В здоровом теле - здоровый дух» («Как стать сильным? », «Зачем делать зарядку?» С. Афонькина)  |                      |
|   | Художественно-творческая             | Изготовление книжки- малышки «Весёлый турист» С.Михалков  |                      |
|   | Двигательная                         | «Гимнастика» М. Вайцман   |                      |
| <b>ТЕМА 14</b><br><b>Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты</b><br>Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ. | Восприятие художественной литературы | «По ягоды» Л.Корчагина<br>«Антоновские яблоки» И. Бунин;<br>«Арбузный переулочок» В.Драгунский;<br>«Заводной апельсин» Энтони Бёрджесс (отрывки);<br>Сказка «Лимон» А. Барто;<br>Сказка «Петушок и бобовое зёрнышко» (русская народная);<br>Рассказ «Огурцы» Н.Носов;<br>Сказка «Принцесса на горошине» Г.Х.Андерсон;<br>Сказка «Волк и лук» Л.Н.Толстой;<br>«Сказка о полезных овощах» М. Шкурина;<br>«Горячий апельсин» М.Тараненко (региональный компонент);<br>«Осенний сад» В.Нестеренко (региональный компонент);<br>«Наш огород» И.Беляков (региональный компонент). | 1-2<br>неделя<br>мая |
|   | Коммуникативная                      | Беседа по произведениям: «Кто такие витамины?» С.Лосев;<br>«Моченые яблоки» В. Солоухин;<br>«Грушевое яблочко» Л.Воронкова;   | 3 неделя<br>мая      |
|   | Игровая                              | Игра- драматизация сказки «Репка» (русская народная);<br>Сюжетно- ролевая игра «Варим борщ» (региональный компонент)  |                      |
|   | Познавательно-исследовательская      | Проект «Что растет на грядке?» (Н. Кончаловская «Показал садовод, нам такой огород»; «Салат» Л.Фадеева);<br>Дидактическая игра «Отгадайка» загадки об овощах<br>В.Нестеренко, И.Белякова (региональный компонент)   |                      |

|   |                                      |   |              |
|---|--------------------------------------|---|--------------|
|   | Художественно-творческая             | Рисование иллюстраций к сказке "Мешок яблок" В.Сутеева; |              |
|   | Двигательная                         | Пальчиковая гимнастика «Щи — талочка» С.Коган           |              |
| <b>ТЕМА 15</b><br><b>Праздник здоровья</b><br>Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни. | Восприятие художественной литературы | досуг «Страна Куховария».                               | 4 неделя мая |
|   | Коммуникативная                      |   |              |
|   | Игровая                              |   |              |
|   | Познавательно-исследовательская      |   |              |
|   | Художественно-творческая             |   |              |
|   | Двигательная                         |   |              |

### 1.3. Основные формы и направления педагогической работы при реализации программы в работе с воспитанниками

Программа «Разговор о правильном питании» реализуется в части формируемой участниками образовательных отношений ООП дошкольного образования.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация** - форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

**Образовательная деятельность** основана на организации педагогом различных видов деятельности.

Для детей дошкольного возраста (6 - 7 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка

**Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов,** требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания,

обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

#### 1.4.Содержание мероприятия

##### Сценарий досуга в подготовительной к школе группе

Тема: «Страна Куховария».

Программные задачи:

- учить осознанно относиться к своему питанию, отличать полезные для здоровья продукты от вредных;
- совершенствовать представления детей об основах рационального питания;
- закрепить знания о полезных веществах, содержащихся в различных продуктах, о витаминах;
- закреплять умения сервировки стола (завтрак, обед, полдник, ужин);
- продолжать прививать культурно- гигиенические навыки.

Оборудование: телеграмма, фартуки для дежурных (для девочек и мальчиков), 4 стола, посуда для сервировки, скатерти, салфетки, алгоритмы сервировки стола для разных видов приема пищи, мольберт с табличкой–меню, карточки с изображением блюд, электронная игра «Правила поведения за столом», мультимедийная установка, шапочки для игры – драматизации, плакат «Здоровое питание».

Ход досуга:

*Воспитатель вместе с детьми заходит в музыкальный зал.*

**Воспитатель:** Сегодня к нам в группу пришла телеграмма. Что же в телеграмме? Давайте вместе прочитаем ее. (*Читает телеграмму*)

Вас приветствуют жители страны Куховария!

Куховария – крохотный остров.

На карте, конечно, его не найти.

Хотите в страну эту дружно пойти?

Добраться сюда и без компаса можно –

Идти по пути вы должны осторожно

Научитесь здесь вы культуре питания,

Поможет в дороге вам - воспитание!

**Воспитатель:** Ребята, ну что, отправимся в страну Куховарию?

*Дети под музыку идут по кругу. Садятся на стулья.*

*Звучит музыка. Входит повар с поварятами. Поют песню, танцуют.*

**Воспитатель с детьми здороваются с гостями из страны «Куховария»:**  
Здравствуйте, мы пришли к вам из детского сада, чтобы узнать, что же это за страна «Куховария»?

**Повар:** В нашей стране правят Питание, Культура и Приятный аппетит.

**Воспитатель:** Давайте вместе решим непростое задание: зачем человеку питание?

**Дети:** Чтобы человек был здоровым, умным, красивым и т.д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Пища дает организму человека энергию, питательные вещества, необходимые для того, чтобы он был здоров, мог двигаться, работать, поэтому люди должны есть 4 раза в день. Не зря люди в старину говорили «Разговором сыт не будешь». Вспомните, как называются приемы пищи в разное время суток?

**Дети:** Утром – завтрак, днем – обед, вечером – полдник, ужин.

**Воспитатель (обращается к жителям страны Куховария):** А в вашей стране тоже так питаются?

**Повар:** Конечно. Сегодня в нашей стране Куховарии следующее меню (*Поварята выставляют карточки с изображением блюд на доску с меню. Объявляют меню*).

Завтрак – каша гречневая молочная, кофейный напиток, хлеб с маслом, сыр.

Обед - салат из свеклы, суп гороховый, пюре картофельное с котлетой, компот из сухофруктов, хлеб.

Полдник - оладьи, кефир.

Ужин – творожная запеканка, чай, мандарин.

**Воспитатель:** Чтобы правильно подать блюдо, нужно засервировать столы. Ребята, мы с вами уже умеем сервировать столы. Давайте вспомним, как вы помогаете нашей няне накрывать на стол. За каждым столом будут дежурить 2 человека. Внимательно посмотрите на меню: какую посуду нужно поставить на стол, чтобы накрыть завтрак, обед, полдник, ужин.

*Выходят дежурные, протирают руки гигиеническими влажными салфетками, надевают фартуки.*

1 ребенок: Мы дежурные сегодня.

Станем няне помогать,

Аккуратно и красиво



- Все столы сервировать.
- 2 ребенок Что сначала нужно сделать?  
Будем руки чисто мыть.  
Потом фартуки наденем,  
Начнем скатерти стелить.
- 3 ребенок Мы салфетницы поставим,  
А на самый центр стола –  
Хлеб душистый, свежий, вкусный.  
Хлеб всему ведь «голова».
- 4 ребенок Вокруг хлебниц хороводом  
Блюдца с чашками стоят.  
Ручки чашек смотрят вправо,  
В блюдах ложечки лежат.
- 5 ребенок Мы тарелки всем поставим,  
Вилки, ложки и ножи.  
Не спеши, как класть подумай,  
А потом уж разложи.
- 6 ребенок От тарелки справа нож,  
Ложка рядышком лежит.  
Нож от ложки отвернулся,  
На тарелочку глядит.
- 7 ребенок Ну а слева от тарелки,  
Нужно вилку положить.  
Когда станем есть второе,  
Будет с вилкой нож дружить.

*Дежурные сервируют столы согласно меню.*

**Воспитатель:** Давайте проверим, правильно ли наши дежурные выполнили сервировку. *(Воспитатель вместе с детьми проверяют сервировку, обсуждают правильность вариантов сервировки)*

**Воспитатель:** Все у нас уже готово  
К правильному питанию.  
Не пора ли перейти  
Нам и к воспитанию.

### **Игра -драматизация**

**Ребенок:** Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила.  
 Мылом мылить не старалась –  
 И на лапках грязь осталась.  
 Полотенце - в черных пятнах!  
 Как же это неприятно!  
 Попадут микробы в рот –  
 Может заболеть живот.

**Воспитатель:** Так что, дети, постарайтесь,  
 Чаще с мылом умывайтесь!  
 Надо теплою водой  
 Руки мыть перед едой!

**Ребенок:** За столом щенок Антошка  
 Рыбу ел столовой ложкой,  
 Вилкой суп пытался кушать -  
 Не хотел советов слушать.  
 И хотя вовсю старался,  
 Так голодным и остался.

**Воспитатель:** Ну куда это годится!  
 Всем пора бы научиться  
 Кушать вилкой, кушать ложкой,  
 А не делать, как Антошкой.

**Ребенок:** За столом сидела Белка  
 Перед ней была тарелка,  
 В ней из хлеба, масла, сала  
 Белка дом сооружала.  
 Так, друзья, не поступают  
 И с едою не играют.  
 За столом едят, друзья,  
 Баловаться здесь нельзя!  
 А поели – вы свободны,  
 И играйте как угодно.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, правильно подметили ошибки наших героев. А сейчас поиграем в игру «Правила поведения за столом» *(Проводится компьютерная игра с использованием мультимедийной установки)*  
*Звучит музыка, входит герой – Рекламный агент.*

**Рекламный агент:** Здравствуйте, друзья! Я – рекламный агент. Рекламирую продукты питания, и часто сам ими питаюсь.

**Воспитатель:** Очень интересно нам послушать Вашу рекламу.

**Рекламный агент.** Знайте, взрослые и дети – «Сникерс» лучше всех на свете!

**Ребенок:** Будешь «Сникерсом» питаться – можешь без зубов остаться!

**Рекламный агент:** Я собою очень горд – я купил сегодня торт!

**Ребенок:** Фрукты, овощи полезней – защищают от болезней!

**Рекламный агент:** Стать здоровым мне помог с острым кетчупом хотдог!

**Ребенок:** Будешь часто есть хотдоги – через год протянешь ноги!

**Рекламный агент:** Да я вам сейчас докажу на деле, как действуют мои продукты питания!

*Дети вместе с инструктором по ФК выполняют комплекс физических упражнений. Агент делает вместе с детьми, быстро устает, задыхается, кашляет, просит остановить упражнения.*

**Воспитатель:** Вот-вот, это все ваши «Сникерсы», пепси, хотдоги. Если бы Вы питались здоровой пищей, как наши дети, Вы бы тоже были такими здоровыми и крепкими.

**Агент:** Научите меня, как правильно питаться?

**Воспитатель:** Во-первых, нужно есть пищу, богатую белками, углеводами, жирами, минеральными веществами и витаминами. Все они нужны для нормального развития организма.

**Агент:** А что такое витамины?

**Воспитатель:** Ребята, подскажите, какие витамины вы знаете?

**Дети:** А, В, С, D. Витамин А содержится в печени, желтке, сливках, сливочном масле, моркови, сладком перце, абрикосе, луке, салате и т.д. Витамин А помогает сохранить хорошее зрение.

Витамин В содержится в мясе, печени, молоке, сыре, хлебе, фасоли, горохе.

Помогает организму бороться с утомлением, влияет на работу сердца и сосудов.

Витамин С – в зелени петрушки, ягодах шиповника, белокочанной капусте, смородине, апельсине. Витамин С помогает организму бороться с простудными заболеваниями, гриппом и т.д.

*Дети исполняют песню «Вредная еда».*

### **Песня «Вредная еда»**

1. Ой, ребята, посмотри,  
Что нельзя определи.

Очень жирная еда-  
Для детей она беда!

*Припев:*

Ой! Ой! Ой!

Да, да, да!

Это вредная еда!

2. Есть конфеты, шоколад,  
Каждый будет очень рад.  
Ими ты не увлекайся,  
Есть поменьше их старайся!

*Припев:*

Ой! Ой! Ой!

Да, да, да

Это вредная еда!

3. Очень острая еда,  
Враг для нас с тобой всегда.  
Только овощи и фрукты,  
Вот полезные продукты!

*Припев:*

Да, Да, Да!

Да, Да, Да!

Вот полезная еда!

*Дети дарят Агенту плакат- газету, изготовленную совместно с родителями о пользе витаминов. Агент благодарит детей, уходит.*

**Воспитатель:** А нам, ребята, пора возвращаться в детский сад. У нас много дел, мы еще должны многому научиться.

## 2. Описание методики реализации программы

### Основные методы и приемы, используемые в реализации задач программы «Разговор о правильном питании»

|   |  |
|---|--|
| 1. Взаимодействие со сказочным персонажем | Помочь справиться с трудной ситуацией, найти ошибки, научиться чему-нибудь   |
| 2. Словесные игры                         | Рассказ ребенка из личного опыта, беседа, рассказ взрослого. Рефлексия   |
| 3. Игровые приемы                         | Игровые упражнения, игры с правилами, игры-соревнования, турниры, развлекательные игры типа «Поле чудес», дидактические игры, игры-действия, игры-воображения, путаницы. Кроссворды  |
| 4. Наглядные приемы                       | Иллюстрации, схемы, видеоматериалы, продукты детской деятельности, Фотографии, картинки- правила (разбор правил по картинкам)  |
| 5. Использование театра                   | Этюды, сценки, спектакли (кукольный, настольный, на фланелеграфе и т.д.)   |
| 6. Художественное слово                   | Стихи, сказки, загадки, рассказы. Пословицы, басни   |
| 8. Практические действия                  | Сервировка стола по схеме, составление схемы сервировки стола, изготовление украшений стола по темам: «Новый год», «8 Марта», «День рождения», и т.п., творческая деятельность детей,: складывание салфеток, украшение стола, ти т.д., разбор проблемных ситуаций из жизни |
| 9. Наблюдения                             | За действиями взрослого и ребенка. Любование красотой эстетического оформления: стола, букета, подарка, салфетки и др.   |
| 10. Метод проектов                        | Проекты «Украшение стола на мамин праздник», «Скатерти и салфетки - наши помощники», «Наш друг - этикет»   |

При планировании деятельности с детьми стоит обратить внимание и на следующую группу задач:

- расширение представлений детей об окружающем мире;
- стимуляция развития познавательной активности;
- формирование культуры питания у дошкольников;
- развитие культурно – гигиенических навыков;
- воспитание навыков этикета;
- расширение словарного запаса и развитие коммуникативных качеств;
- развитие мелкой моторики рук;

- формирование у детей основ хорошего вкуса как в гастрономическом, так и в общекультурном смысле.

Разнообразны и формы работы – непосредственная практическая деятельность с детьми, дидактические и кулинарные игры, совместные досуги с родителями, мастер-классы и консультации для родителей и педагогов, экскурсии в магазин, пищеблок и т. д. Дежурство по столовой решает задачу приучения к столовому этикету; сервировке стола; откуда берутся те или иные продукты питания, как они растут или где производятся; знакомство с правилами безопасности при работе со столовыми приборами и бытовой техникой, знакомятся с блюдами разных стран.

Закрепление полученных знаний, умений и навыков, проходит в повседневной жизни группы и дома, тем самым старшие дети служат примером для малышей, что способствует активному развитию коммуникации между детьми. Отправляясь на пищеблок детского сада, дети на примере работы повара в детском саду раскрывают характеристики труда взрослого, знакомятся с правилами безопасности и гигиены на кухне, меню, продуктами питания и их полезными качествами.

### **3. Участие родителей в реализации конкурсной работы**

Вся работа по программе «Разговор о здоровом питании» проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой работы в ДОО по данному направлению – непереносимое условие эффективности решения поставленных воспитательно-образовательных задач. Педагогам необходимо постараться сделать родителей - своими союзниками. Не секрет, что многие родители считают, что детский сад – место, где только присматривают за детьми, пока родители на работе. И мы, педагоги, очень часто испытываем большие трудности в общении с родителями по этой причине. Как нелегко порой объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним, научить его думать, размышлять, развиваться. Как изменить такое положение? Как заинтересовать родителей в совместной работе? Поэтому наш педагогический коллектив работает над проблемой взаимодействия детского сада и семьи по теме «Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании».

#### **4. Оценка эффективности конкурсной работы**

Данный опыт работы представлен в системе, оснащён диагностическими, методическими, информационными материалами. Любой воспитатель дошкольной образовательной организации, учитель начальных классов может использовать его в своей работе.

Игровые технологии помогают каждому воспитаннику лучше усвоить материал программы, более глубоко вникая в его содержание. Игры по правильному питанию дают каждому ребёнку возможность обсуждать новый материал, выражать свои мысли вслух, что способствует осознанному обобщению знаний, возникновению интереса к процессу обучения, особенно если педагог создает, подмечает и поддерживает ситуацию успеха каждого ребёнка.

#### **Ожидаемые результаты работы с детьми по реализации программы:**

- забота и укрепление собственного здоровья,
- ориентация в предлагаемом ассортименте продуктов питания,
- сознательный выбор полезных продуктов питания,
- соблюдение режима питания,
- определение рациона,
- своевременная корректировка согласно правилам здорового образа жизни.
- определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности,
- оценивать выполнения действия и вносить необходимые коррективы,
- иметь представления о правилах этикета, связанных с питанием,
- приобретение умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования,
- использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации,
- активное общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- выполнение правил гигиены питания и приготовления пищи,
- соблюдение режима, рациона и разнообразия питания с учётом пределов личностной активности, норм поведения, связанные с этикетом в области питания и традиций русской кухни.

## **5. Информационные источники, используемые при подготовке конкурсной работы**

1. Алябьева Е.А. Воспитание культуры поведения у детей 5 - 7 лет: Методическое пособие. \_ М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Алямовская В.Г., Белая К.Ю. и др. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурно- гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Безруких. М.М., Филиппов Т.А., Макеева А.Г. «Сборник «Разговор о правильном питании: занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования» М.: ООО «Нестле Фуд», 2003 г.
4. Безруких. М.М., Филиппов Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании» (методическое пособие для учителя), М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2014 г.
5. Безруких. М.М., Филиппов Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании» (рабочая тетрадь для школьников), М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2015 г.
6. Курочкина И.Н. Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
7. Тарасова Т.А. Я и мое здоровье. Практическое пособие для развития у детей от 2 до 7 лет навыков здорового образа жизни. Программа занятий, упражнений, дидактические игры.- М.: Школьная Пресса, 2008.
8. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1998.
9. Энциклопедия праздников / автор составитель Н.В. Чудаков.\_ М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.- М.: Филол. О-во СЛОВО, 2004.



## 6. Приложения

### Приложение 1.

#### **Психолого-педагогические аспекты организации питания детей дошкольного возраста:**

- **Подготовка помещения.**

Обязательным условием проведения процесса питания являются: чистое, проветренное помещение. По возможности необходимо сохранять одностороннее проветривание в течение всего процесса еды.

- **Правильный подбор и расстановка мебели в соответствии возрастом и ростом детей.**

Стол и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом.

Важным является и расстановка столов таким образом, что бы дети не ели, смотря в спину сидящему впереди. Столы следует объединять, чтобы дети умели общаться во время еды.

- **Наличие необходимой посуды и приборов в соответствие с возрастом и количеством детей.**

Каждая группа должна быть обеспечена необходимой посудой и приборами в соответствии с возрастом и количеством детей: устойчивые чашки с блюдцами, небольшие по размеру глубокие и мелкие тарелки, приборы из нержавеющей металла – ложки чайные и столовые, плоские вилки, неострые ножи. Чтобы не вызывать споров между детьми, желательно иметь посуду, одинаковую по форме и рисунку.

- **Сервировка стола.**

Стол накрывается скатертью или салфеткой под каждый прибор, используются элементы украшения стола, учитываются принципы цветового оформления.



- **Цветовое оформление стола.**

Психологи советуют, что цветовое оформление стола желательно соотносить с временем года, эмоциональным состоянием детей, видом самого застолья (праздничный стол, день рождения, и т.д.) Например, весной, стол может быть выдержан в желтом, розовом, белом, зеленом тонах.

Желтый цвет активизирует, а, следовательно, способствует общению сидящих за столом. Розовый цвет - настраивает на спокойный лад, расслабляет. Зеленый цвет успокаивает. Однако сам по себе он скучен. Его необходимо дополнять: пусть это будет хотя бы маленький букет весенних цветов.

Летний стол должен быть разноцветным и жизнерадостным. Стол следует декорировать голубым и бирюзовым цветами. Цвет воды и неба вызывает ощущение широты, ясности, свежести. В жаркий летний день голубой цвет дает ощущение прохлады, а бирюзовый - еще и возбуждает аппетит.

Осенью, когда особенно хочется тепла и уюта, и накрытый стол должен действовать успокаивающе, подходят такие тона: охра, болотный, коричневый, беж. Это цвета земли, они излучают тепло, успокаивают, прогоняют плохое настроение.

Зимой, чем сильнее непогода, тем праздничнее должен быть стол. Если ландшафт серый или белый, желательно избегать этих оттенков за столом. Лучше использовать тона, которые излучают тепло. Это, прежде всего пурпур- цвет великолепия и праздника. Красный цвет возбуждает. Еще в древности он считался символом жизненной силы и любви.

В сервировке стола цветовая гамма – одно из важнейших моментов, пренебрегать, которыми нельзя. При подборе посуды следует учитывать как она будет сочетаться со скатертью, а при подборе скатерти- какая посуда имеется в наличии.





- **Организация дежурств. Активное участие детей в сервировке стола**

Дежурство, на первый взгляд «старомодная» форма организации детского труда, имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка.

Дежурства помогают решить вопросы нравственно-этического воспитания детей. Ребенок всегда стремится к созданию красивого. А нарядно накрытый стол, как известно не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению и добрым взаимоотношениям между детьми.

Благодаря дежурству в детях воспитывают ответственность, бережное отношение к посуде, хлебу, трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность, стремление к взаимопомощи, уважение к труду.

Фартук для дежурного ребенка не просто защита от загрязнений, а эмблема исполнителя ответственного задания. Его покрой должен соответствовать вкусам девочек и мальчиков.



В старшем возрасте дети могут самостоятельно под присмотром взрослых накрыть столы и убрать с них, приведя в порядок и столы и пространство на котором они стоят. Характер труда дежурных иной. Это уже коллективный труд, где двое детей

договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно и рационально. Дети могут активно творить: например, украсить столы маленькими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах.



К привлечению детей к уборке грязной посуды следует относиться осторожно. В-первых - это не безопасно, если посуда бьющаяся. Нельзя привлекать к уборке грязной посуды детей, имеющих плохой аппетит. Обычно у них вызывает неприятные ощущения вид грязной посуды с остатками пищи. Для детей важно видеть в труде привлекательные стороны.

Прежде всего, необходимо проанализировать условия своей группы, возможности детей и договариваться с ними о требованиях, которые будут им предъявляться. И самое главное, взрослые должны договариваться между собой, чтобы требования у всего персонала группы были одинаковыми.

- **Оформление блюд**

Ребенка-дошкольника интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д.; он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, ни в детском саду, ни дома, взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выразить уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат.





- **«Презентация» блюд**

Педагогу необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень хорошо – это все овсяная каша»; «Съедем салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д..

- **Своевременная и постепенная подача пищи на стол**

Важным фактором обеспечения психофизиологических условий приема пищи является своевременная подача пищи и постепенная смена блюд - смену блюд следует производить после того, как ребенок съест предыдущее блюдо. Не следует спешить - ребенок может немного подождать и это даже хорошо: быстрая еда, плохо прожеванная пища, искажает ощущения насыщения и в итоге, плохо влияют на здоровье.



- **Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, суетливых движений взрослых и детей**

В процессе еды воспитатели следят, охотно ли едят дети, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости кому-либо из детей сделать указания, воспитатель подходит к ребенку и, не привлекая внимания остальных, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребенка мало понятно указание воспитателя: «Ешь аккуратно». Если же он слышит: «Наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши»- ребенок сейчас же может выполнить эти действия. Если объяснения, напоминания относятся ко всей группе, воспитатель

обращается ко всем детям. Но такие отвлечения детей от еды следует использовать как можно реже. Во время еды надо избегать неприятных разговоров, напоминаний о каких-то проступках детей, что может отрицательно повлиять на состояние аппетита и усвоение пищи. Некоторые вопросы, связанные с процессом питания, - о дежурствах, о пользовании приборами, о поведении за столом, могут быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми не в часы приема пищи.

Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приема пищи вызывают у детей положительное отношение к процессу питания и желание овладеть необходимыми для этого навыками.

Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений.

- **Использование спокойной, мелодичной, негромко звучащей музыки.**

Использование мелодичной, негромкой музыки, благотворно влияет на процесс питания.





## Приложение 2.

### Обучение детей дошкольного возраста правилам столового этикета

**Краткая историческая справка.** В России отношение к поведению за столом изменилось лишь со времен Петра I. По его указу Российской академией наук было создана книга «Юности чистое зеркало или Показание к житейскому обхождению». Петр стремился привить народу европейскую культуру. Целая глава в этой книге посвящена поведению за столом, большинство правил годятся и сегодня:

« Не хватай первы блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде брызгало. Не сопи егда еси. Когда тебе предложат, то возьми часть из того, прочее отдай другому. Руки твои да не лежат долго на тарелке, ногами везде не мотай, не утирай губ рукою, не пей, пока пищи не проглотил. Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом. Неприлично руками по столу колобродить, но смирно ести.» и т.д..

В настоящее время правила столового этикета стали общепринятыми формулами поведения во время еды. Их можно условно разделить на несколько групп:

- Как сидеть за столом (спину держать прямо, локти слегка прижать к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную придвинуться; за стол нужно садиться в опрятном виде, с чисто вымытыми руками).
- Как пользоваться столовыми приборами и принадлежностями (ложку держать в правой руке, подносят ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот; вилку можно держать и в правой и в левой руке: в правой- когда стол сервирован только вилкой, в левой- когда вилкой и ножом; бумажной салфеткой пользуются один раз, при необходимости берут другую. А использованную, вытерев рот, пальцы и слегка скомкав, кладут под край тарелки).
- Что, чем и как есть (суп едят ложкой, сосиску- вилкой и ножом; макароны, омлет, вареники, пельмени - только вилкой; ягоды десертной ложкой; хлеб не откусывают, а отламывают руками; блины, оладьи- вилкой и ножом и др.).
- Как общаться за столом (говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами («Будьте добры», «Подайте, пожалуйста»), благодарить, не говорить с полным ртом).
- Как правильно и красиво сервировать стол (учитывать законы сервировки и эстетики).

Этикетное правило, или этикетная форма поведения, состоит из многих действий и включает ряд культурно-гигиенических навыков.

Как известно, дети, особенно дошкольники, не любят правил, которые диктуют им взрослые. Часто они, в силу своих психических особенностей с трудом принимают и понимают их.

Любое правило имеет двойственную природу, т.е. одновременно диктует и то, что надо делать, и то, чего делать нельзя. Как пишет Д.Б. Эльконин, образец «поляризует ситуацию: его основной функцией является не прямое задание способа действия, а отличие одного способа от другого».

В ряде исследований было показано, что знание правила и даже его понимание далеко не всегда обеспечивает его выполнение (Н.П. Парамонова, Е.В. Субботский).

Между знанием правила и действием по правилу действительно существует разрыв. В чем причина? По-видимому, в подмене осознания правила его знанием. Чтобы правило стало осознанным, оно должно стать эмоционально привлекательным, личностно значимым мотивом действия ребенка. Однако здесь возникает следующий вопрос: как сделать правило (норму) привлекательной для ребенка?

В педагогической и психологической литературе можно найти несколько продуктивных решений этого вопроса. Одно из них связано с «мотивирующей силой» детского коллектива, т.е. со стремлением ребенка подражать сверстникам (Т.А. Репина); другое - с признанием и поддержкой взрослого. Который делает правило личностно значимым для отношений ребенка и взрослого (Н.А. Матюшина, Н.И. Рейнвальд); третье основывается на ценности и привлекательности для ребенка отдельных литературных персонажей, которые олицетворяют конкретные формы поведения (С.Г. Якобсон).

Кроме того, говоря об усвоении правил столового этикета, которые включают в себя орудийные действия, необходимо коснуться вопросов развития мелкой моторики и координации частей тела ребенка. Уровень их развития имеет важное значение в формировании ручной умелости.

В работе по обучению детей правилам этикета следует «развести» такие понятия как «этикет» и «этика». Этикет - это свод конкретных, достаточно строгих правил поведения в обществе, это внешнее проявление культуры человека. Этика - философская наука о морали и нравственности, которая оперирует критериями добра, зла, порядочности, совести, любви, честности и т.д. Каждое этикетное правило имеет нравственную направленность, так как помогает людям удобно и приятно общаться друг с другом.

**Пути реализации задач по обучению дошкольников столовому этикету:**

**Создание необходимой материально- технической базы и развивающей предметно-развивающей среды:**

- аудио- и видео аппаратура;
- наборы разнообразной посуды и столовых принадлежностей: скатерти, салфетки, вазочки или подставки для салфеток и т.д.;
- оборудование «Центров этикета» в группах, включающих:
  - наборы разнообразной посуды и столовых принадлежностей;
  - скатерти;
  - салфетки, подставки для салфеток;
  - вазочки для цветов;
  - алгоритм сервировки стола;
  - иллюстрации с изображениями сервировки стола;
  - атрибуты к сюжетно-ролевым играм;
  - дидактические игры;
  - журналы, книги по этикету, художественная литература;
  - элементы украшения стола к определенному празднику (Новый год, Пасха, 8 Марта и т.д.).
  - схемы сервировки стола и складывания салфеток, фотоматериалы и картинки по украшению и сервировке стола и др.

**Содержание работы с детьми по обучению столовому этикету:**

- обучение детей осуществляя в соответствии с задачами программы «Разговор о правильном питании»;
- закрепление полученных знаний и навыков в социальной действительности.

***Задачи работы с детьми дошкольного возраста по обучению столовому этикету:***

***Подготовительная к школе группа***

- продолжать закреплять умение сохранять правильную позу во время еды
- совершенствовать умение сервировать стол в соответствии с ситуацией (обед, ужин, чаепитие, день рождения, новый год и др.)
- совершенствовать теоретические знания о том, что, как и чем едят( лимон, арбуз, дыня, сгущенка, сливы, апельсины, блины и др.), и соответствующие практические навыки.
- совершенствовать навыки общения за столом

- продолжать формировать эстетический вкус, упражнять в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности (вазочки, подставки, кольца для салфеток, именные таблички и др.)

**Этапы овладения детьми правил столового этикета:**

**1 этап. Знакомство с правилом, корректировка имеющихся знаний**

- специально организованные занятия в соответствии с задачами программы «Детство», раздел «Ребенок познает предметный мир, приобщается к труду»;

**2 этап. Закрепление знаний**

- совместная работа в Центре этикета;



- художественная литература;



- работа в уголке народного быта;



- сюжетно-ролевые и дидактические игры;

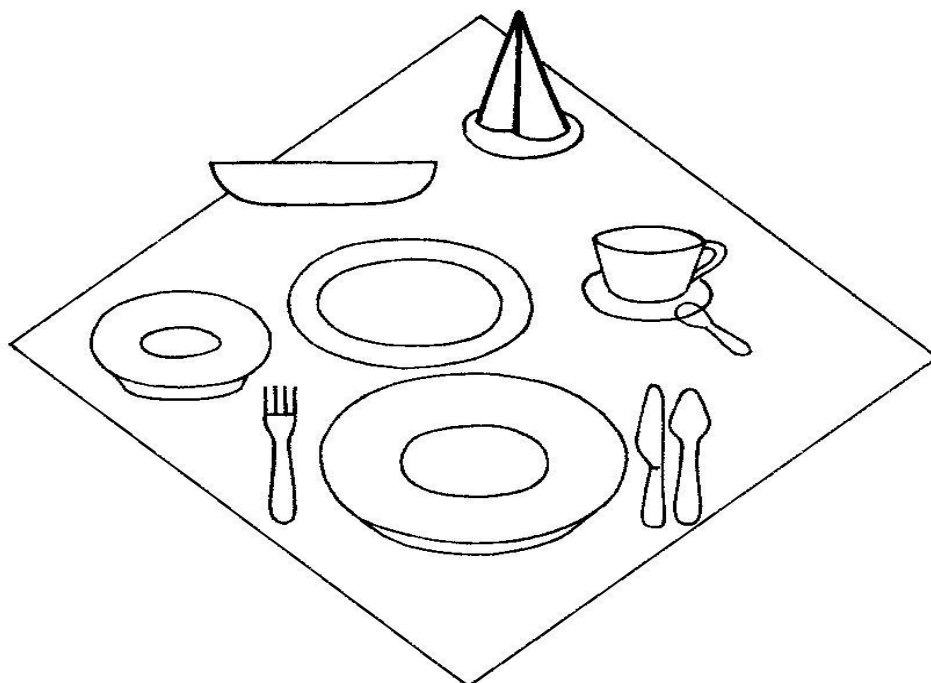
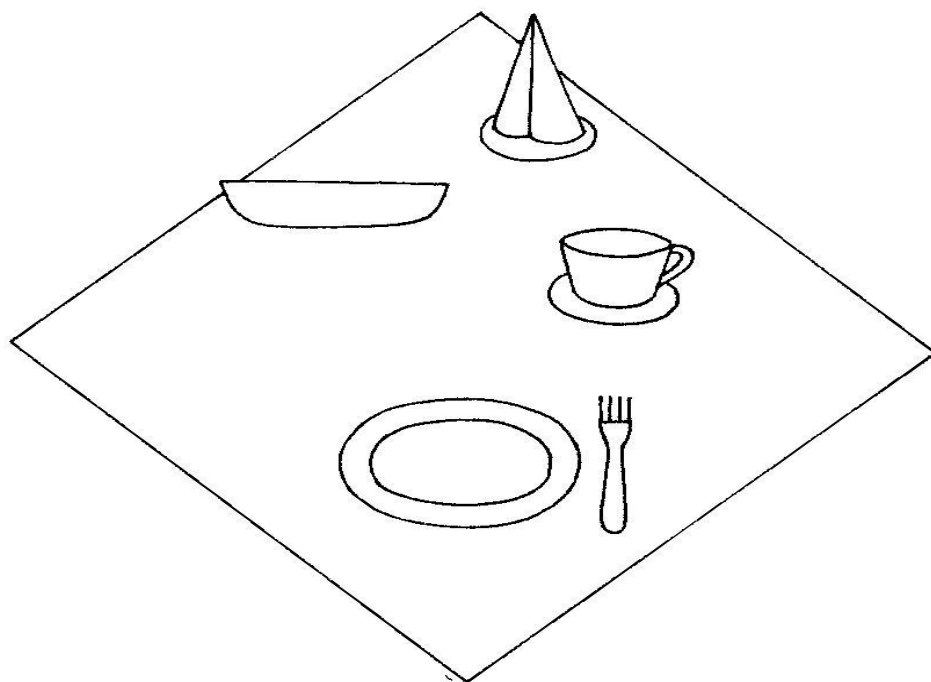


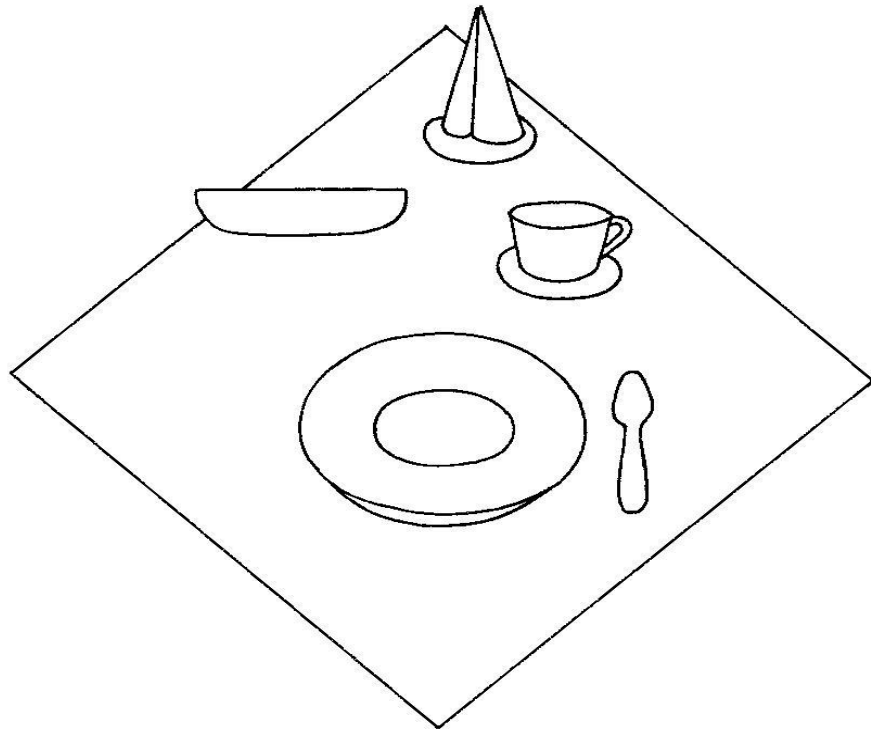
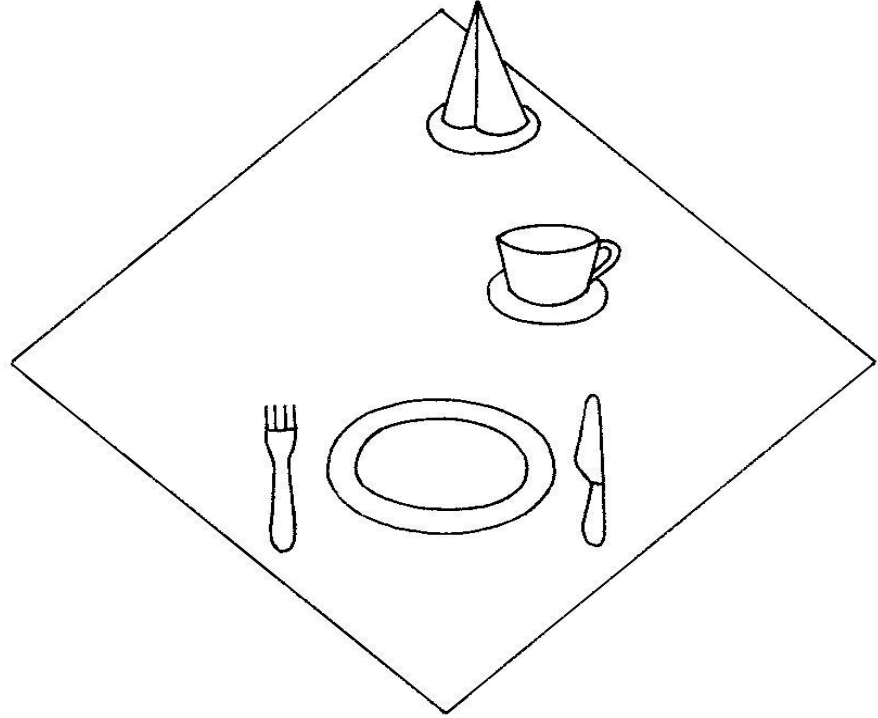
- создание специальных ситуаций;
- другие виды занятий (изобразительная деятельность, познавательное, музыкальное занятия, развитие речи);
- праздник, развлечения;



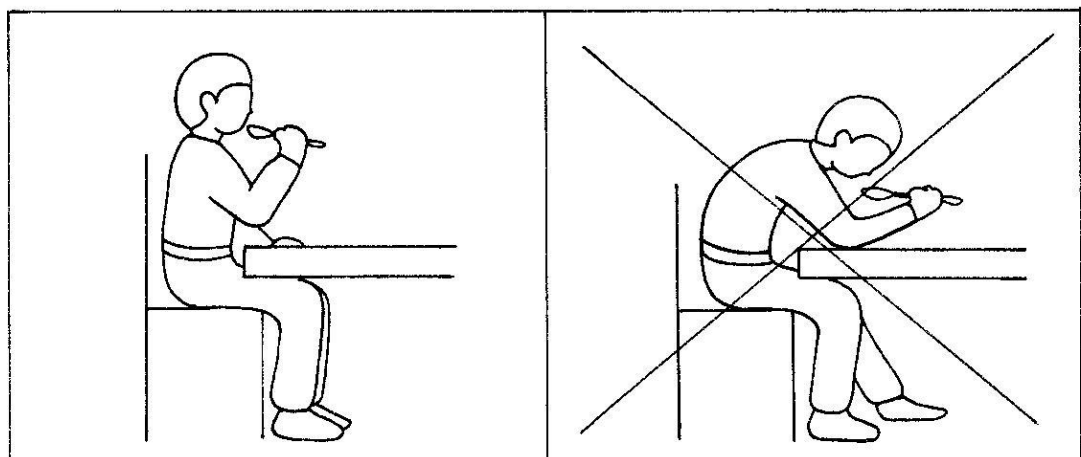
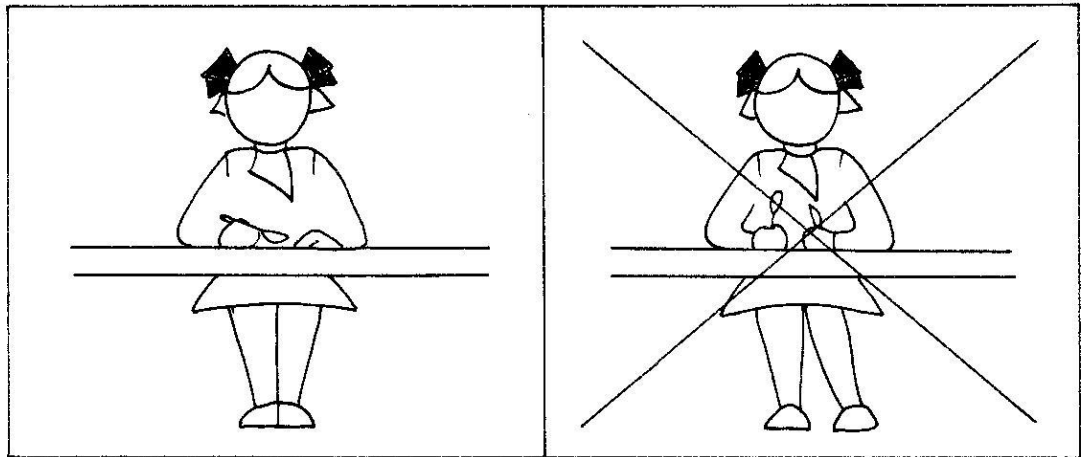
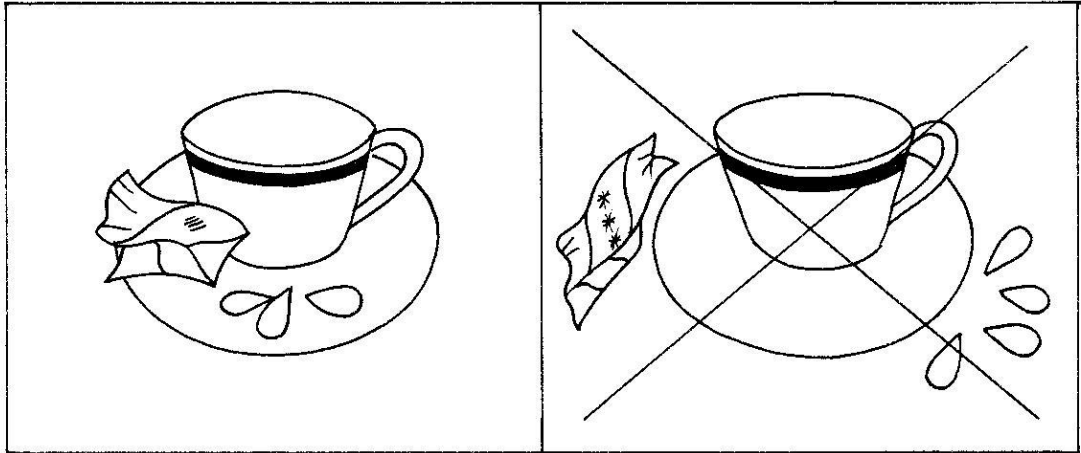
- режимные моменты;
- традиции группы;
- игры на развитие мелкой моторики и координации движений частей тела.

### АЛГОРИТМЫ СЕРВИРОВКИ СТОЛА НА РАЗНЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ





## ПРАВИЛА ПОВЕДЕННЯ ЗА СТОЛОМ





### Приложение 3.

#### Рекомендации для родителей

##### Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не: компоты, кисели, сладкие напитки;*
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

**Не забывайте** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

**Не фиксируйте** во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

**Очень важно помнить, что:**

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;

- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
- пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

### **Особенности питания детей в зимний период**

(Консультация для родителей)

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

## Как организовать рациональное питание дома.

*(Памятка для родителей)*

**Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:**

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса ( и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла ( последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей ( морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти ( гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный;

**Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:**

- голод утоляют не сладкой пищей ( берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок( орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном ½ стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, ½ чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов;
- одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

## **Роль витаминов в детском питании.**

*(Консультация для родителей)*

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается

повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

### **У вашего малыша плохой аппетит?**

В раннем возрасте – 2-3 года – многие родители сталкиваются с такой проблемой как плохой аппетит любимого чада. И проблема эта чаще всего появляется в период перехода с жидкой на твердую пищу. Родители пытаются насильно покормить ребенка, запихнуть в него «ещё хоть ложечку» и попадают в замкнутый круг: он не хочет ни есть сам, ни чтобы его кормили; он набивает рот едой и сидит, не жуя, может ходить с полным ртом часами, а если удастся накормить, его тут же рвет.

Пищевое поведение — очень важная часть жизни любого существа, потому что связана с задачами его выживания и взаимодействия со средой вообще. У человека, помимо чисто биологического аспекта, можно говорить еще и о символике кормления: кормление — это всегда еще и одаривание любовью, поддержкой, различными, кроме пищи, средствами выживания и развития. Вспомните русские народные сказки: «Поешь моих яблочек, попробуй моих пирожков...» — все эти предложения, без сомнения, содержат в себе не только кулинарно - рекламный смысл. Поэтому очень многие особенности личности маленьких детей связывают со способом их пищевого поведения.

Итак, ребенок, который отвергает или не переваривает пищу, испытывает неосознанные сомнения в том, что это ему нужно, возможно, отвергает отношение взрослых в той форме, в которой оно проявляется, и не может справиться с ожиданиями и претензиями, которые к нему предъявляются (отсюда — неспособность пережевывать то, что под нажимом он все же взял в рот). Долговременными последствиями такого рода переживаний могут быть пониженная самооценка, слабый жизненный тонус и недоверие к миру вообще. Кормление вопреки желанию представляет собой одну из форм физического насилия.

Как помочь родителям справиться с этой проблемой?

Прежде всего, убедитесь с помощью педиатра, что у ребенка не нарушен рефлекс глотания. Затем, пока не возникло невроза (если еще не возникло), следует сделать следующие шаги.

Во-первых, перестать кормить вообще, но класть на видное доступное место ту пищу, которая ребенку нравится больше.

Во-вторых, сменить обстановку и таким образом сломать стереотип: пусть его покормит бабушка, папа или кто-то из знакомых — тогда он получит возможность вести себя совсем по-другому.

Одновременно можно попробовать применять игровые приемы воспитания (кормить кукол, зверюшек). И еще одно пожелание: задумайтесь о том, что для вас значит пища и как вас кормили в детстве? А также попробуйте сосредоточиться на тех проблемах (материальных, эмоциональных), которые существуют у вас сейчас, помимо сложностей воспитания малыша. Возможно, именно они бессознательно и породили ваши сегодняшние проблемы, потому что ребенок в раннем детстве почти всегда отражает то, что получает от взрослых, а язык психосоматики — единственный, которым он владеет в совершенстве.

И напоследок, вам стоит помнить о том, что самое главное — не воспринимать плохой аппетит ребенка в этом возрасте как страшную проблему, потому что ребенок

интенсивно растет до двух лет, с двух до пяти его рост замедляется, соответственно снижается и потребность в питательных веществах. Малыш вырастет и аппетит, несомненно, восстановится.

### **КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА**

(из книги В.Леви «Нестандартный ребенок»)

#### **СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»**

- 1. Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
- 2. Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
- 3. Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
- 4. Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
- 5. Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
- 6. Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
- 7. Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством

пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.